

Лекція

Теорія і методика Боксу. Загальні основи боксу.

План

1. Історія виникнення боксу.

2. Техніка боксу.

- 2.1. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОКСЕРА.
- 2.2. БІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ РУХІВ БОКСЕРА
- 2.3. ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ СУПЕРНИКА
- 2.4. БОЙОВІ ПОЗИЦІЇ І БОЙОВА СТІЙКА
- 2.5. БОЙОВІ ДИСТАНЦІЇ
- 2.6. ПЕРЕСУВАННЯ ПО РИНГУ

Література

1. Дегтярев І.П. Бокс./Підручник для інститутів фізичної підготовки. - М.: Фізкультура і спорт. 1979.
2. Зациорський В.Н. фізичні якості спортсмена.-М.: Фізкультура і спорт.1980. -200с.
3. Романенко М.І. Бокс. К.:Вища школа.1985.
4. Худадов Н.А. Про психологічне забезпечення підготовки боксерів високої кваліфікації. – У кн.: Бокс. Щорічник,1973.
5. Филимонов В.И. Бокс. Педагогическиосновыобучения и совершенствования. – М.: «ИСАН», 2001, -400с.
6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка./Монография. – М.: «ИСАН», 2000. – 432с.

1. Історія виникнення боксу.

Виникнення кулачного бою як спорту втрачається в століттях. Єгипетську ієрогліфи, що відносяться ще до сорокового століття до нашої ери, зображують воїнів, які кулачний бій в примітивних рукавичках – шкіряних бинтах. На Вавілонському барельєфі, датованому другим тисячоліттям до н. е. є зображений кулачний бій. При розкопках в околицях Багдада знайдено багато плит із зображенням кулачного бою. Потрібно вважати, що кулачний бій розповсюдився з Єгипту на острів Крит і до Греції. Розкопки Міносського лабіринту показали, що кулачний бій відомий ще до виникнення грецької держави в епоху розквіту Егейської культури.

Кулачним боєм захоплювалися поети, державні діячі, письменники. Наприклад, знаменитий математик Піфагор був прекрасним кулачним бійцем і навіть брав участь в олімпійських іграх.

Необхідне більш детально зупинитися на озброєнні кулака. З описів і зображень на вазах і фресках ми бачимо. Що бої проводилися не тільки на

голих кулаках, але і із забинтованими кистями (пізніше робилися пристосування для надягання на руки).

Починаючи з XI - XII вв. і до кінця IV в. до н.е. бійці вживали найпростішу форму рукавички, яка звалась мейлихай. Руки бинтовались 3-3,5 - метровими ремнями з м'якої бичачої шкіри, сиром'ятої або просто змазаної маслом або жиром, щоб додати їй м'якість. Зображення на стародавніх вазах показують декілька способів бинтування. Частіше всього спочатку бинтували чотири пальці, потім передпліччя.

В VI в. до н.е. мейлихай був витиснений досконалішим видом озброєння кулака - сфайраем уявлення про яке дає скульптура сидячого кулачного бійця того часу - Аміка. Ці рукавички склалися з двох частин - самої рукавички і міцного шкіряного КІЛЬЦЯ, оточуючого суглоби. Рукавичка доходила до половини передпліччя і закінчувалася товстою смужкою з овечої шкіри. Якщо мейлихай повинен був головним чином оберігати грона рук від травм, то сфайрай вже призначався для збільшення ударної сили.

Третій період в розвитку бойової рукавички - це період важких РУКАВИЧОК римського походження (з кінця IV до II вв. до н. е.) з свинцем і залізом, званих цестами.

Введення подібних рукавичок згубно відобразилося на спортивній культурі і мистецтві бою. Такі рукавички застосовувалися лише в гладіаторських боях.

В історії фізичної культури Стародавньої Греції одним з найяскравіших явищ, поза сумнівом були Олімпійські ігри. Загальне визнання як захід величезної суспільно-політичної важливості олімпійські ігри отримали в 776 р. до н.е. Саме з цього року в Греції вводиться рахунок часу по олімпіадах. Кулачний бій був включений в Олімпійську програму XXIII Олімпійських ігор (688 р. до н. е.).

Початковий період. Англійський кулачний бій в самому початку представляв собою доволі примітивне видовище. Звичайною системою бою було, наносить и с носить удари. Той хто був сильніше та терпеливіше, користувався найбільшим успіхом у глядачів.

В 1867 році Джон Грэм з палатиаматорського спортивного клубу запропонував свод правил, в котрих описувалась методика та регламент проведення поєдинків. Назву цим правилам дали ім'я Джона Шолто Дуглас маркіза Куинсберри. Правила «Queensberry» мало відмінність відраніше існуючих правил «London Prize Ring rules» в чотирьох головних пунктах: суперники носили перчатки з м'якою набивкою; раунд складався з трьох хвилин боротьби, переривається хвилинним переривом для відпочинку; люба боротьба, крім нанесення ударів руками, була незаконна; любий із боксерів, котрий опустився на полрингу, повинен був

піднятись в продовж 10 секунд., якщо він цього зробити не зміг, то він вважався переможним та поєдинок об'являвся закінченим.

Такожцими правилами приймалась класифікація згідно ваговій категорії спортсмена.

2. ТЕХНІКА БОКСУ.

2.1.КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОКСЕРА

В практиці широко поширена класифікація фізичних вправ по їх переважних вимогах до фізичних якостей

- 1) швидкісно-силові вправи;
- 2) вправи, що вимагають певної витривалості;
- 3) вправи, що вимагають високої координації.

Вправи в боксі слід класифікувати по комплексному вияву фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуацій і форм дій, а також по їх біомеханіці (поступальні рухи, обертальні, складно-просторові дії) . Тому слід урахувувати нерозривний зв'язок форми руху з його змістом.

Першим спробував класифікувати і систематизувати дії боксера А. Гетьє (1934 р.), за ним, більш детально, А.Г. Харламповцев — в роботі «Практичні дії боксера» (1935 р.) . В 50-х роках ці питання розробляли Е.І. Огуренков, А. І. Вуличев, В.М. Романов і В. А. Федченко. Сучасну класифікацію і систематику прийомів і дій розробив Градополов К.В.

В даний час дії боксера, які складають техніку, підрозділяють на три вигляди: удари, захисти і контрудари.

Якщо говорити про класифікацію і систематику ударів, то по спрямованості рухів до партнера виділяють: з фронту - прямі і знизу, і з флангу - бічні. Всього налічуються дванадцять ударів:

- 1) прямий удар лівої в голову;
- 2) прямий удар правої в голову;
- 3) прямий удар лівої в тулуб;
- 4)прямий удар правої в тулуб;
- 5) бічний удар правої в голову;
- 6) бічний удар правої в тулуб;
- 7) бічний удар лівої в голову;
- 8) бічний удар лівої в тулуб;
- 9)удар знизу лівої в голову;
- 10) удар знизу правої в голову;
- 11) удар знизу лівої в тулубі;
- 12) удар знизу правої в тулубі.

І Кожний з перерахованих ударів може видозмінюватися по довжині і спрямованості!» Це залежить від дистанції з якою він наноситься.

2.2. БІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ РУХІВ БОКСЕРА.

І Рухи в боксі залежно від морфологічних, фізіологічних і психологічних особливостей боксера мають свої просторові, тимчасові, швидкісні і динамічні характеристики^ Тому їх варіативність не має межі. Для біомеханічного аналізу ударних дій боксера можна висловити декілька фрагментів з роботи В.М. Кльовенко.

Якщо подивитися на кінематичну структуру, тіла людини, то легко представити в русі обертання і точки опори при нанесенні ударів. Участь нижньої частини тіла боксера в механіці ударів відбувається по наступному обґрунтовуванню кінематичному ланцюгу: стопа – гомілка – стегно.. Цей кінематичний ланцюг, передаючи поступальний рух тулубу, сприяє прискоренню обертання тазу. При опорі на ліву ногу обертання відбувається навкруги вертикальної осі, що проходить через ліву стопу і лівий тазостегновий суглоб; при опорі на праву ногу – обертання відбувається навкруги осі, що проходить через праву стопу і правий тазостегновий суглоб. Діагональна вісь обертання при опорі на ліву стопу проходить через ліву стопу і правий тазостегновий суглоб; при опорі на праву стопу – через праву стопу і лівий тазостегновий суглоб.

Від кінематичного ланцюга – гомілка – стегно рух передається в наступний _тріохсуглобовий ланцюг: плече — передпліччя – кисть. Ланки пояса верхньої кінцівки жваві, наприклад, одна половина пояса може проводити починаючи з першого моменту ударної дії (від поштовху стопою) і до заключного (дії ударної частини кисті) , сила і швидкість як би наростають в кожному ланцюзі. Чим менше м'язів, тим швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони повинні бути достатньо сильними, щоб підтримати поступальний ефект крупних м'язів і прискорить дію, тобто збільшити силу удару.

Залежно від напрямку удару (прямий, бічний, знизу або комбінований — знизу збоку, прямою збоку і т. д.) в активну роботу включаються ті або інші групи м'язів, від якісної дії яких залежать швидкість, сила. Тому при побудові тренувань дуже важливо враховувати дані анатомії для вироблення найправильнішої програми підготовки спортсмена.

Особливо велику увагу слід уділити розвитку внутрішніх і зовнішніх косих м'язів живота, широкого м'яза спини, великого і малого грудних м'язів, трапецієвидний, що бере участь в «скручуванні» верхньої частини тулуба навкруги вертикальної осі. Після нанесення удару і деякого закручування тулуба, тіло, природно, прагне розкручування, а отже, створюються біомеханічні умови для нанесення подальших ударів іншою рукою.

Серія коротких ударів, в ближньому бою, незалежно від руху ніг, в основному наноситься за рахунок активних дій м'язів пояса верхньої

кінцівки при вельми малих обертальних рухах тулуба. Найскладніші рухи скоюють частини тіла при захисних діях, коли боксеру необхідно не тільки піти від удару супротивника, але і створити початкове положення для власних активних дій. Достатньо детально техніка ударів і захистів, їх біомеханічне ґрунтування описано в роботі Г.М. Морозова «Уроки професійного боксу».

2.3.ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ СУПЕРНИКА.

Судді дають оцінку за виконані удари ураховуючи місце удару і точність, безперешкодність його нанесення. Боксер прагне завдати удару в найуразливіші місця супротивника.

Найчутливішими місцями є:

1) нижня щелепа - завдаються удари прямих, бічні і знизу (як лівій, так і правій);

2) в область чреватого (сонячного) сплетення - в основному прями удари або знизу, рідше бічні;

3) права і ліва під хрящові області (область печінки і область селезінки) — в основному прями, знизу і рідше збоку;

4) область серця - удари прями, знизу, іноді бічні.

Найбільший ефект відчуття дає удар в нижню щелепу, дещо менше — в область чреватого сплетення і ще менше — в підхрящові області.

Протягом бою у боксерів високого класу спроби завдати ударів в голову в середньому складають 70 % чревате сплетення — 15 %, в підхрящові області - 10 і серця - 5 %. Тому, природно, боксери в процесі тренування і навчання надають велику увагу захисним діям голови.

Звичайно, кількість спроб в нанесенні ударів залежить від бойової дистанції боксерів. Наприклад, при веденні ближнього бою різко збільшується кількість ударів знизу по тулубу. Але в якій би дистанції боксери ні вели бій, нижня щелепа якнайбільше займає їх увагу, тому що навіть при несильному ударі в нижню щелепу ефект відчутності буде більшим, ніж в тулубі.

Слід визначити положення кулака при ударах. Ударне навантаження на кисть досить велике, тому слабе стиснення її в кулак або неправильне нанесення удару приводить до ударів кисті і розтягуванням зв'язок. В більшості випадків боксери травмують кисть на початку своєї спортивної діяльності унаслідок неправильного положення кулака у момент удару або ударів в тверді частини тіла супротивника - в лікоть, лоб і т.д.

2.4.БОЙОВІ ПОЗИЦІЇ І БОЙОВА СТІЙКА.

Бойова позиція повинна бути найвигіднішою для активних дій в нанесенні ударів і надійного захисту (не сковувати ударів і створювати достатню стійкість). Бойових положень у боксера може бути багато залежно від дистанції, ситуації в обороні, атаці і контратаці.

На бойову позицію, як і взагалі на техніку в цілому впливають індивідуальні фізичні, психологічні і технічні особливості боксера. Так, у С. Щербакова була бойова стійка дещо низької, зібраної; він прагнув добре захищатися руками, підійти до супротивника і завдати сильного бічного удару, яким володів досконало В. Енгибарян, навпаки, був дещо випрямлений, не сподівався на захисти підставками, а йшов від ударів ухилами, пересуванням, залишаючи вільними для дії обидва руки. В. Мусалімов, добре пересуваючись, використовував цю якість для ведення бою на дальній дистанції, раптового зближення, не приймав зігнутого положення в ближньому бою, а навпаки, випрямлявся, робив захоплення, заважаючи супротивнику діяти.

Бойові положення можуть бути різні, під час поединку вони міняються залежно від активності бою у каната, в центрі рингу або в кутку.

Навчання, як правило, починають з класичної бойової стійки. Бойова стійка - це універсальне положення, при якому боксер знаходиться в захисті і разом з тим в бойовій готовності для нанесення ударів. І Вона дозволяє боксеру здійснювати свої наміри і попереджати наміри супротивника. Надалі, з вдосконаленням спортивної майстерності боксера, класична стійка трансформується в індивідуальну позицію, що відповідає його манері ведення бою.

З самого початку навчання боксера ставлять в лівобічне (більш сильна права рука) або правостороннє (більш сильна ліва рука) бойове положення. При лівобічному положенні ліва нога, висунута вперед, спирається об підлогу передньою частиною стопи, права знаходиться на відстані приблизно 0,5 крок назад і управо паралельно лівій і упирається в підлогу шкарпеткою. По відношенню до партнера стопи повернені дещо управо. Маса тіла рівномірно розподілена на обох злегка зігнутих ногах, що дає можливість, відштовхуючись то однією, то іншою, короткими кроками легко пересуватися вперед, назад, вліво, управо, зберігаючи при цьому стійкість.

Кожний займаючийся повинен сам вибирати відстань, на яку йому зручніше розставляти ноги. Тулуб випрямлений сприяє більшій маневреності і збереженню рівноваги, випрямлена вперед ліва рука зігнута в лікті приблизно під прямим кутом, з трохи стислим кулаком на рівні підборіддя, лікоть опущений донизу, плече дещо підведене, права рука напівзігнута, її кулак захищає підборіддя, лікоть притиснутий до тулуба з тим, щоб прикрити праву підхрящову область (область печінки) і область чреватого (сонячного сплетення), і разом з тим готова до нанесення ударів, голова повинна бути трохи опущеною.

Боксер знаходиться в бойовій стійці повинен якомога менше напружувати м'язи, щоб передчасно не стомлюватися і в потрібний момент мобілізуватися для активної дії..

2.5.БОЙОВІ ДИСТАНЦІЇ.

В практиці ведення поєдинку існують три дистанції: дальня, середня та ближня. Боксер повинен вміти вести бій в кожній з них, щоб краще орієнтуватись у кожній бойовій ситуації. Відстань між боксерами, які проводять бій, визначає час необхідний для нанесення ударів, захистів та контрударів.

Ведучи бій на дальній дистанції, боксер більш випрямлений, активніше пересувається і прагне завдати ударів витягнутою рукою, сам залишаючись недосяжним для супротивника. Наближаючись до супротивника, боксер стає більш зібраним, положення ніг стійкіше, руки закривають голову і тулуб.

Дія боксера на тій або іншій дистанції викликанслідуючими чинниками: рівнем його фізичної підготовки, умінням координувати свої дії, швидкістю, витривалістю, силовими якостями, спритністю, технічною підготовленістю (мистецтвом нанесення ударів і володінням захистами), психологічним станом, тактичною задачею і т.д. Боксер з швидкою реакцією, переконавшись в тому, що його супротивник діє більш поволі, прагне ведення бою в середній дистанції; викликаючи супротивника на атаку, її перехоплюватиме, випереджати своїми ударами і вражати у відкриті місця. Цими прийомами вміло користувалися О. Грігорьев, В. Попенченко, І. Соболев. Невисокий, фізично сильний, володіючий сильним ударом боксер прагнутиме нав'язати силовій бій і йти на зближення з супротивником, який не володіє сильним ударом. Жвавий боксер прагнутиме уникнути зближення і триматися на дальній дистанції, що з успіхом робили Р. Тамуліс, В. Мусалімов, Д. Торосян і ін. Тому вибір дистанції для ведення бою залежить від тактичних задумів і технічного уміння боксера, прагнучого до ведення бою у вигідній для нього дистанції. Якщо оба боксера по стилю підходять один одному, то бій ведеться в якійсь одній дистанції. Але, як правило, Дистанції весь час міняються, і боксер, який уміє вести бій у всіх дистанціях, може застосувати більш широкий арсенал технічних засобів.

Якщо зупинятися на дальній дистанції то слід виділити наступні її особливості. Не дивлячись на те, що боксери на дальній дистанції мають час для продумування своїх дій, починати атаку в цій дистанції завжди важче, оскільки обидва боксери перебувають зовні зони ударів, і готові зустріти атакуючого. Кожний з них легко сприймає початкові рухи супротивника і встигає зреагувати на них захистами і контрдіями.

Щоб атака успішно завершилася, боксер, готуючи удар, повинен відвернути об нього увагу супротивника постійною зміною своїх положень і помилковими діями. Тому дальня дистанція вимагає віртуозного виконання помилкових і підготовчих дій, легких невимушених пересувань і рішучих атак в поєднанні з майстерними захистами під час власних атак. Ведення бою на дальній дистанції має свої психологічні, . особливості. Боксер повинен володіти гострим сприйняттям, уміти відрізнити помилкові дії ... супротивника від теперішніх часів, одночасно, виробити план власних активних дій і бути готовим перехопити атаку супротивника, в чому вирішальне значення має відчуття дистанції і часу.

Особливістю середньої дистанції є те, що середня дистанція між боксерами утворюється в результаті або прагнення до цього одного з боксерів, або обох; в другому випадку бій більш тривалий. На цій дистанції у боксерів значно менше часу для обдумування своїх дій, ніж на дальній. Боксер прагне випередити контратаку свого супротивника, наперед передбачити його контрдії. Якщо на дальній дистанції боксери користуються одиночними або подвійними ударами, то в середній вони застосовують серії ударів - прямих з бічними або бічних і знизу, тощо, які вимагають також швидких активних дій. Бій на середній дистанції набуває найактивнішу форму, при цьому слід мати на увазі, що найсильніші удари наносяться в середній дистанції, оскільки положення боксерів більш стійке і зібране,

а це сприяє ефективному обертанню тулуба і могутньому відштовхуванню ногами.

Що ж до бою на ближній дистанції, то боксери в даному випадку можуть знаходитися в двох положеннях:

- 1) не торкаючись один одного, вільно діяти руками
- 2) стикатися грудьми, плечем, головою з грудьми і плечем, підставкою і накладкою рук на руки супротивника.

Бій на ближній дистанції нав'язується одному з боксерів, який прагне зближення для дії сильними короткими ударами; ближній бій може виникнути вимушено для обох. Вимушений бій виникає частіше за все тоді, коли один з боксерів не вміє і тому не хоче вести його: він захоплює, притримує супротивника, заважаючи йому діяти. Буває, що ближній бій ведуть боксери, обидва вважаючи за краще змагатися в цій дистанції.

Бій на ближній дистанції відбувається значно активніше і плавніше, ніж на інших. Через близькість партнера боксери встигають реагувати на удари в основному підставками і накладками, оскільки боксери стикаються один з одним частинами тіла, їм доводиться керуватися головним чином м'язово-руховими і тактильними відчуттями.

2.6. ПЕРЕСУВАННЯ ПО РИНГУ.

Майстерно рухаючись по рингу, боксер по своєму бажанню може знаходитися зовні бойової дистанції, не підпускати до себе супротивника, завжди бути готовим зустріти його атаку, вибрати місце і час для своєї атаки. Залежно від дистанції міняється характер пересування. Чим далі знаходяться супротивники один об одного, тим пересування активніше, боксери рухаються по всьому рингу. У міру зближення боксерів до дії в середній дистанції пересування обмежується, кроки робляться коротше, площа дії на рингу зменшується. Під час ведення ближнього бою пересування зводиться до мінімуму. Виникає обопільний опір, бій приймає дещо силовий характер, боксери переміщуються короткими і рідкісними кроками, на невеликій ділянці рингу. Майстерне пересування розкриває великі можливості перед боксером в застосуванні техніко- тактичних засобів.

До оволодіння технікою пересування переступають відразу після того, як ті/ що займаються навчилися приймати бойову стійку. Спочатку вчать робити одиночні кроки вперед, назад, в сторони і по кругу з бічної позиції. Відштовхуючись ногою, що знаходиться ззаду, передній ногою роблять невеликий крок вперед, що при цьому знаходиться ззаду нога швидко підтягається для * збереження початкового положення; при кроці назад відштовхуватися треба попереду ногою, що стоїть, після чого підтягти її для збереження колишньої відстані між ногами. Крок управо роблять правою ногою, крок вліво — лівою. Між стопами слід зберігати необхідну відстань для стійкості. Ноги не перехрещуються. Пересування відбувається невеликими легенькими ковзаючими плавно кроками, без ривків, з тим, щоб зберігати стійкість і зручні початкові положення для контратак.

Практично пересування на рингу відбувається крок за КРОКОМ у різних напрямках. Кроки злиті, тому боксер повинен навчитися подвійним і потрійним крокам вперед, вперед - убік, в сторони, назад убік і по кругу, постійно міняючи напрям (наприклад, після трьох кроків по кругу - два вперед або після двох кроків назад — один вперед і т. д.). Пересуваються боксери на шкарпетках або на передній частині стопи, повороти роблять на передній частині стопи опорної ноги. Якщо для повороту вліво спиратися, наприклад, на праву ногу (навкруги якої і робиться поворот), то ліву відставляють у бік партнера, ніж відновлюють бойову позицію. Швидкому повороту тулуба навкруги опорної ноги сприяє переставлення іншої ноги вперед або назад.

Деякі автори указують на те, що, маневрування, у відмінності від пересувань з ударами, характеризується великим різноманіттям способів виконання, де головне місце займають приставні кроки (46,8 %), скачки і

підскоки (42, 6%), скрестні і звичайні кроки займають 5,3% і 5, 34% відповідно.

Оскільки боксер безперервно користується атакуючими, контратакуючими або обманними рухами, зближуючись з супротивником або збільшуючи дистанцію, ухиляючись від ударів і сам наносити їх, утримуючись в бойовій дистанції, то він повинен добре оволодіти так званими човниковими кроками вперед і назад, відштовхуючись то лівою, то правою ногою, поєднуючи кроки з рухами тулуба назад і вперед.

Розробники

ст. викл. Шевченко О.В., викл. Черноколенко А.В.